

## Sporten in Deelgemeente Prins Alexander

Sportstimulering Prins Alexander  
 Stresemannplaats 8  
 3068 JL Rotterdam  
 Contactpersoon: Selina Wilkens  
 tel: (010) 455 02 00

### Sporthal Wion

Max Plankplaats 300  
 3068 ZH Rotterdam  
 tel: (010) 421 91 60  
 tel: (010) 421 60 61

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton 55+	maandag	10.00-12.00	€ 2,- per keer
Bowls	dinsdag	13.00-16.00	€ 16,50 p.m. *
instuif 55+	woensdag	13.00-15.00	€ 2,- per keer
senioren sportief	wo/do	09.00-12.00	€ 96,- p.9 mnd
Bowls	donderdag	14.00-16.00	€ 16,50 p.m. *
badminton 55+	vrijdag	10.00-12.00	€ 2,- per keer

Maandag: sportleider R. v. Waas

Woensdag en vrijdag: sportleidster Tessa Hermans

\* 4 gratis lessen ter kennismaking. Voor aanmelden tel. (010) 456 40 68.

### Wijkgebouw Romeynshof

Stresemanplaats 8  
 3068 JL Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
damesgym 50+	dinsdag	09.00-10.00	€ 67,50 *
damesgym 50+	dinsdag	10.00-11.00	€ 67,50 *
sportief wandelen	dinsdag	10.00-11.00	€ 2,- per keer **
energyfit	dinsdag	19.00-20.00	€ 60,- voor 10x

\* € 67,50 p.p. voor 9 maanden. Sportleidster Beb Ophof

\*\* Van maart tot december. Sportleidster Tessa Hermans.

### Wijkcentrum Orient

Kobehof 5  
 3067 MC Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen voor ouderen	maandag	10.25-10.55	€ 80,- v. 40 lessen
Yoga	maandag	14.00-15.15	€ 202,- v. 34 lessen *
Yoga	maandag	15.15-16.30	€ 202,- v. 34 lessen *
zumba	maandag	17.15-18.15	€ 87,60 v. 16 lessen *
bodyshape 50+	dinsdag	09.00-10.00	€ 171,- v. 34 lessen *
conditietraining	dinsdag	10.30-11.30	€ 2,- per keer **
conditietraining	woensdag	11.30-12.30	€ 2,- per keer
line dance	woensdag	15.00-17.00	€ 1,80 per keer
line dance	donderdag	20.00-22.15	€ 2,50 per keer

\* met Rotterdampas 35% korting

\*\* sportleider Robbert Getrouw

**DPFC**

Kromhoutstraat 13

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
BBB	maandag	09.00-09.45	*
fit & fun	maandag	09.45-10.30	*
senioren fitness	maandag	11.00-12.00	*
damesgym 50+	woensdag	08.45-09.45	€ 67,50 **
damesgym 50+	woensdag	09.45-10.45	€ 67,50 **
BBB	woensdag	09.45-10.30	*
senioren fitness	woensdag	10.00-11.00	*
BBB	woensdag	09.45-10.30	*
fit & fun	donderdag	10.00-10.45	*
pilates	vrijdag	09.45-10.30	*
BBB	zaterdag	10.00-10.55	*

\* 1x p.w. € 21,- p.m

\* Onbeperkt v.a. € 29,- p.m.

\*\* € 67,50 voor 9 maanden.

**Wijkgebouw het Peil**

Marinus Bolkplein 7

tel: (010) 420 86 43

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
damesgym	woensdag	10.00-11.00	€ 72,- p.j.

**De Kristal**

Cypruslaan 404

tel: (010) 286 27 60

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
koersbal	maandag	13.00-15.00	€ 7,-
Tai Chi	dinsdag	07.00-08.00	€ 124,- 15 lessen *
Nordic Walking	dinsdag	09.00-11.00	€ 1,- per keer
sportief wandelen	donderdag	09.15-10.15	€ 2,- per keer ***
zumba	donderdag	09.15-10.00	€ 98,50 15 lessen *
zumba	donderdag	10.00-10.45	€ 98,50 15 lessen *
fitgym 50+	donderdag	09.30-10.15	€ 2,- per keer **
line dancing	vrijdag	13:00-15:00	€ 2,- per keer

\* R'dampas: 35% korting

\*\* Sportleider Robbert Getrouw

\*\*\* maart-december

**Wijkcentrum Zjaak**

Maria Wesselingstraat 8

tel: (010) 266 87 77

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
bewegen voor ouderen	maandag	12.00-12.30	€ 80,- 40 lessen
yoga & meditatie	maandag	17.45-19.15	€ 121,- 10 lessen*
pilates	dinsdag	09.00-10.00	€ 227,- 37 lessen*
zumba	woensdag	18.45-19.30	€ 198,- 35 lessen*
conditietraining 55+	donderdag	11.30-12.30	€ 2,- per keer **

\* met rotterdampas 35% korting

\*\* Sportleider Daniëlle Everling.

**De Knoop**

Robert van 't hoffstr. 14

tel: (010) 750 84 99

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	ma & di	19.15-20.15	€ 210,- 34 lessen*

\*R'dampas 35% korting

### De Schutze

Cordell Hullplaats 22  
tel: (010) 207 80 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
spel & bewegen	woensdag	10.00-11.30	€ 1,- per keer

### Rec.centrum Zevenkampse Ring

Zevenkampse Ring 301  
3068 HG Rotterdam  
tel: (010) 455 28 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
seniorenclub*	dinsdag	10.00-10.45	fitness
		11.45-13.45	badminton
		14.00-15.15	zwemmen

\* Seniorenclub: fitness, badminton en zwemmen voor € 4,20 per keer

### Buurthuis de Molshoop

Sigrid Undsetweg 300  
tel: (010) 421 27 22

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	diverse	diverse	€ 202,- 34 lessen*

\* met rotterdampas 35% korting

### Jongeren centrum 7's

Nieuwemeer 101  
tel: (010) 421 05 72

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
wandel/fietsgroep 55+	ma of vr	10.00-12.00	Gratis, elke 2 wkn
dans & beweging 55+	woensdag	09.30-10.30	€ 100,67 16 lessen*
koersbal	woensdag	13.00-15.30	€ 1,- per keer

\* met rotterdampas 35% korting

### Buurthuis Alexanderpolder

Remmet v Milplaats 15  
tel: (010) 420 50 55

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
volksdansen	maandag	11.15-12.30	€ 96,- v. 30 lessen*
bewegen voor ouderen	dinsdag	12.30-13.30	€ 60,- v. 40 lessen
yoga	woensdag	09.00-13.00	€ 192,- v. 35 lessen*
callanetics 50+	vrijdag	09.15-10.15	€ 144,- v. 28 lessen *
bewegen voor ouderen	vrijdag	12.30-13.30	€ 60,- v. 40 lessen

\* met rotterdampas 35% korting

### Wijkgebouw Rendierhof

Rendierstraat 3  
tel: (010) 450 70 25

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
yoga	maandag	09.15-10.15	€ 223,- v. 34 lessen *
volksdansen	maandag	20.30-22.00	€ 170,- v. 30 lessen *
line dance	di & do	19.30-21.00	€ 3,- per keer
BBB	woensdag	09.00-10.00	€ 198,- v. 35 lessen *
zumba	woensdag	19.00-19.45	€ 195,- v. 35 lessen *

\* met rotterdampas 35% korting



## Zwembaden

### Zwembad Alexander

Bramantelplein 2  
3066 BH Rotterdam  
tel: (010) 420 59 04

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fit en soepel	dinsdag	11.00-12.00	€ 3,15 per keer *
senioren fit	dinsdag	14.00-15.00	€ 3,15 per keer *
senior actief	woensdag	11.45-12.45	€ 3,15 per keer *
diploma zwemmen voor vrouwen	woensdag	10.30-11.15	Op aanvraag
banenzwemmen	diverse	diverse	€ 3,15 per keer *

\* Met Rotterdampas € 2,65 en 65+ pas € 2,80

\*\* Sportleidster Danielle Everling.

### Rec. Centrum Zevenkampse Ring

Zevenkampse Ring 301  
3068 HG Rotterdam  
tel: (010) 455 28 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banenzwemmen	diverse	diverse	€ 4,20 per keer
m.b.v.o.	dinsdag	14.00-15.15	€ 4,20 per keer *
m.b.v.o.	vrijdag	09.30-10.30	€ 4,20 per keer *
club fifty fit	woensdag	09.00-10.00	€ 16,65 p.m.

\* Met 65+ pas € 3,95 en rotterdampas € 3,70

m.b.v.o.= meer bewegen voor ouderen

## Tennisparken

### Sportcomplex Oosterflank

Leningradweg 50  
3066 SH Rotterdam  
tel: (010) 456 13 95  
Vereniging Pharo  
www.tvpharo.nl

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennisen	****	*****	***
tennisles	di-vr	diverse	€ 40,- / 8 lessen*

*Kennismakingslidmaatschap € 132,50*

*Regulier lidmaatschap 187,50*

\* start 14 april 2011

### Alexanderstad

Ommoordseweg 34  
3056 JP Rotterdam  
tel: (010) 421 72 62  
[www.tvalexanderstad.nl](http://www.tvalexanderstad.nl)

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennisen	ma-vr	overdag	€ 143,- p.j.
tennisen	ma-zo	overdag/avond	€ 208,- p.j.

### Sporthal Wion

Max Plankplaats 300  
3068 ZH Rotterdam  
tel: (010) 420 38 33

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennisen	****	*****	***

€ 55,- per seizoen

Ook per uur te huur.